

# آخرین راز شاد زیستن

از پرومیتوس

مترجم:

زهرا نبی‌ئی

سرشناسه	متیوس، اندرو، ۱۹۴۸ - م
عنوان و نام پدیدآور	Mathews, Andrew
مشخصات نشر	آخرین راز شاد زیستن / اندرو متیوس؛ برگردان زهرا نبی‌ئی.
مشخصات ظاهری	تهران: گلپا، ۱۳۸۷.
شابک	۲۱۶ ص.
وضعیت فهرست نویسی	978-964-7938-37-2
یادداشت	فیبا
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای مختلف تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف منتشر شده است.
یادداشت	Follow your heart, 1999.
موضوع	عنوان اصلی:
سبب اثر	راه و رسم زندگی.
رده‌بندی کنگره	نبی‌ئی، زهرا ۱۳۴۶ - مترجم
رده‌بندی دیویی	الف ۱۳۸۷ ۲۱۴ م ۲، ۶۳۷۱ BF
شماره شابک ملی	۱۵۸:
	۱۰۴۸۹ - ۸۵ م



## آخرین راز شاد زیستن

مؤلف: اندرو متیوس

مترجم: زهرا نبی‌ئی

ناشر: انتشارات گلپا

نوبت چاپ: پانزدهم ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپخانه: غزال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۳۸-۳۷-۲

ISBN: 978-964-7938-37-2

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

آدرس: مقابل دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری  
پلاک ۱۳۰ - طبقه اول - تلفن: ۶۶۹۵۲۵۶۲-۶۶۴۱۰۸۶۰ - دورنگار: ۶۶۴۶۱۳۹۳

## فهرست مطالب

بخش ۱	۱۳
به این دنیا آمدیم که درس زندگی بیاموزیم و...	۱۳
چرا من مستحق این همه ناکامی هستم؟	۱۵
با مسائلی که احتمال دارد رو به رو شویم...	۱۵
من مستحق این همه ناکامی نیستم؟	۱۶
درس‌هایی از زندگی	۱۹
هر کاری را می‌توانم انجام دهم جز این کار!	۲۱
شاید اگر به شهر دیگری بروم بتوانم از نو شروع کنم	۲۳
هر جای دنیا بروید مشکلات زندگی به دنبال شما خواهد آمد	۲۴
درس‌هایی که باعث ترس ما می‌شوند	۲۵
زندگی کردن و یاد گرفتن	۲۶
اگر فقط چند نفر آدم با کفایت در زندگی من بودند...	۲۷
گام به گام	۲۸
چه وقت زندگی راحت‌تر می‌شود؟	۲۹
دلیل دیگری که زندگی هیچ وقت راحت نمی‌شود...	۳۰

- ۳۱ با تمام این توضیحات چگونه می‌توانیم جلوی دیوانه شدن مان را بگیریم؟
- ۳۱ آموزش درس زندگی به دیگران.....
- ۳۲ بنابراین چه چیزی را باید یاد بگیریم؟.....

بخش ۲..... ۳۵

- ۳۵ در این عالم تبعیض وجود ندارد؟.....
- ۳۷ قانون بذر (کاشت و برداشت).....
- ۳۷ قانون کاشی.....
- ۳۸ قانون کاشت و برداشت بذر.....
- ۴۰ علت و معلول.....
- ۴۱ وقتی در بازی زندگی برنده می‌شوید، بازی‌ها بزرگ‌تر می‌شوند.....
- ۴۳ هر مسئله‌ای به مسئله دیگر منتهی می‌شود.....
- ۴۴ اصل قورباغه.....
- ۴۶ انضباط.....
- ۴۸ نظم و ترتیب.....
- ۴۹ هیچ تلاشی بی‌ثمر نمی‌ماند.....
- ۵۰ امواج.....
- ۵۱ انعطاف‌پذیر باشید!

بخش ۳..... ۵۳

- ۵۳ زندگی شما بازتاب اعتقادات شماست.....
- ۵۵ اعتقادات و باورها.....
- ۵۷ من می‌دانم که حق با من است!.....

- داستان من چیست؟ ..... ۵۸
- کدامیک از عقایدمان را باید دور بریزیم؟ ..... ۶۱
- عقاید شما تعیین کننده‌ی کیفیت زندگی شماست. .... ۶۲
- اما درآمد من به اندازه‌ی کافی نیست! ..... ۶۳
- مشکل، شغل من است! ..... ۶۳
- پولدا! شدن ..... ۶۳
- اما من حقوق ثابتی دارم. .... ۶۴
- امتنان و رشکسته بودن ..... ۶۶
- عقاید مادی والدین ..... ۶۷
- با پول راحت بر خورد کنید ..... ۶۷
- اگر من پول زیادی داشتم، باشم دیگران بی پول خواهند ماند. .... ۶۹
- برای خود ارزش قائل بودن ..... ۷۰
- از آنچه داری لذت ببر! ..... ۷۱
- مهم نیست چه اتفاقی رخ خواهد داد، مهم چگونه دیدن آن است. .... ۷۲
- زندگی نباید تا این حد خوشایند باشد! ..... ۷۴
- بخش ۴** ..... ۷۷
- درست زمانی که دلبستگی تان شدید می‌شود همه چیز را به خودی  
می‌کشید! ..... ۷۷
- وابستگی‌ها ..... ۷۹
- عدم وابستگی در برابر بی تفاوتی ..... ۸۲
- وابستگی به پول ..... ۸۲
- چگونه می‌توانیم در حالی که ناامید هستیم از ناامیدی اجتناب کنیم؟ ..... ۸۴

۸۴ ..... بخشش

۸۶ ..... وابستگی به دوستان

۸۷ ..... وابستگی و تنفر

بخش ۵ ..... ۸۹

۸۹ ..... در زندگی به هر چه بیشتر بیندیشید گسترده‌تر می‌شود.

۹۱ ..... چرا مثبت فکر کنیم؟

۹۲ ..... تفکر مثبت چگونه ذهن نیمه‌هوشیار شما را شکل می‌دهد؟

۹۵ ..... با فکر به نتیجه‌های خوبی خواهید رسید.

۹۶ ..... زمانی که شما مسائل را رها کنید، آن‌ها نیز شما را رها می‌کنند.

۹۷ ..... ما انتخاب می‌کنیم دیگران را چگونه ببینیم.

۹۹ ..... شکرگزاری و وفور نعمت.

بخش ۶ ..... ۱۰۱

۱۰۱ ..... از قلبت پیروی کن.

۱۰۳ ..... آنچه دوست دارید را انجام دهید.

۱۰۴ ..... شغل‌های مورد قبول.

۱۰۵ ..... بیشترین تلاش را بکنید.

۱۰۷ ..... برای چه کسی کار می‌کنید؟

۱۰۸ ..... اگر کار خوبی داشتیم.

۱۰۹ ..... زندگی کاری شما.

۱۱۰ ..... نمی‌دانم چه کاری را دوست دارم.

۱۱۲ ..... چگونه شور و شوق از دست رفته‌ی خود را بازیابیم؟

۱۱۳	..... استعداد
۱۱۵	..... از اوقات فراغت خود استفاده کنید!
۱۱۷	..... تغییر جهت
۱۲۰	..... کار برای پول
۱۲۱	..... اگر کار مورد علاقه‌ام را انجام دهم، نمی‌توانم درآمد فعلی‌ام را داشته باشم
۱۲۲	..... این شغلی نیست که ...
۱۲۴	..... نوآوری داشته باشید!
۱۲۵	..... مهم نیست چه کاری انجام می‌دهیم، مهم ثروت و شهرت است!
	..... اگر همه‌ی افراد کارشان مورد علاقه‌شان را انجام دهند پس چه کسانی
۱۲۶	..... جاده‌ها را تعمیر کنند؟
۱۲۷	..... آیا اگر شروع به انجام کار مورد علاقه‌تان کنید مشکلات کمتری خواهید داشت؟
۱۲۷	..... راز شاد زیستن!
۱۲۹	..... شور و اشتیاق
۱۳۰	..... بهانه‌ی شما چیست؟
۱۳۲	..... اگر آرزوهای من دست‌یافتنی نباشند، چه؟
۱۳۵	..... بخش ۷
۱۳۵	..... هیچ وقت خداوند از میان ابرها پایین نمی‌آید تا ...
۱۳۷	..... از جایی باید آغاز کرد!
۱۳۹	..... جدی باشید!
۱۴۰	..... جرأت
۱۴۲	..... موضع خود را روشن کنید
۱۴۴	..... روش‌های جدید را امتحان کنید

- بخش ۸..... ۱۵۳
- ۱۵۳ ..... اگر با زندگی بجنگید زندگی همیشه برنده است.
- ۱۵۵ ..... شانس.
- ۱۵۸ ..... افکار.
- ۱۶۰ ..... چقدر خوشبخت بودم اگر این مورد هم حل می شد.
- ۱۶۳ ..... چرا باید طرز کنترل افکارمان را بیاموزیم؟
- ۱۶۵ ..... آرامش ذهن.
- ۱۶۵ ..... چرا در حالت آرامش هستیم؟
- ۱۶۷ ..... چگونه می توان به آرامش ذهنی رسید؟
- ۱۶۹ ..... هوشیاری.
- ۱۷۰ ..... چرا باید آرامش داشت باشیم؟
- ۱۷۳ ..... راهنمایی در ارتباط با آرامش در ماقبه.
- ۱۷۶ ..... به خودتان استراحت دهید!
- ۱۷۷ ..... جایی آرام را برای خود در نظر بگیرید!
- ۱۷۸ ..... تصویر تمام نما.
- ۱۸۰ ..... قدرشناسی و آرامش ذهنی.
- ۱۸۱ ..... آخرش چی؟
- بخش ۹..... ۱۸۵
- ۱۸۵ ..... نباید فقط مردم را باور کرد بلکه.....
- ۱۸۷ ..... چرا اینجا هستیم؟
- ۱۸۹ ..... بخشش.
- ۱۹۱ ..... درد و رنج به انسان تحمیل می شود ولی بدبختی یک انتخاب است...
- ۱۹۲ ..... آیا مجبورم به خودم عشق بورزم یا حداقل خودم را دوست بدارم؟



۱۹۴	..... به همسایهات عشق بورز.
۱۹۵	..... خانواده.
۱۹۵	..... چرا من خانواده دارم؟
۱۹۶	..... بی توجهی نسبت به خانواده.
۱۹۷	..... از همسران حمایت کنید.
۱۹۸	..... عشق و ترس.
۲۰۱	..... بخش ۱۰.
۲۰۱	..... وظیفه‌ی شما در زمانی تغییر دنیا نیست.
۲۰۳	..... وقتی تغییر کنید.
۲۰۵	..... دنیا مجبور به تغییر نیست.
۲۰۷	..... شما تنها نیستید!
۲۰۹	..... آیا مسیر زندگی‌ام را خودم انتخاب می‌کنم یا از قبل تعیین شده است؟
۲۰۹	..... زمانی که اطلاعات بیشتری راجع به داندک پیدا کردیم.
۲۱۰	..... هدف ما چیست؟

WWW.Ketab.ir